SHARP®

オーブンレンジ 家庭用

形名

アール　イー　　エス　ゼット

RE-SZ30

COOK BOOK

クックブック 取扱説明編／料理編

お買いあげいただき、まことにありがとうございました。
このクックブック(取扱説明編／料理編)をよくお読みのうえ、正しくお使いください。
ご使用の前に、「安全上のご注意」を必ずお読みください。
このクックブック(取扱説明編／料理編)は、保証書とともに、いつでも見ることができる所に必ず保存してください。

※業務用として使用しないでください。


えびフライ
30ページ


あさりの酒蒸し
33ページ


豆腐ハンバーグ
31ページ


スポンジケーキ
36ページ


豆乳プリン
(なめらかタイプ)
40ページ

もくじ　料理編

●の付いているメニューは、自動加熱メニューです。
カタログ等に記載の自動加熱メニュー数28メニューとは、●の付いている自動加熱メニューの22メニューに1 牛乳・酒、2 サックリ 解凍、3 はがせ技 全解凍、9 (ゆで野菜[葉菜 ・ 根菜])の6メニューを加えたものです。

お総菜　ページ

※各メニューに記載のカロリー表示でとくに分量の記載のないものは、1人分です。
※材料表の分量の表記は、1カップ=200mL、大さじ1=15mL、小さじ1=5mLを使用しています。1mL=1cc

お菓子　ページ

パン・ピザ　ページ

手軽に作れる簡単メニュー

お知らせ音(加熱終了音など)を消すとき、鳴らすとき

消すとき　レンジ を『ピピッ』と鳴るまで4秒間押します。

鳴らすとき　レンジ を『ピッ』と鳴るまで4秒間押します。

▶ とりけし キーを押して 0 表示にしてください。
設定完了です。

※表示が消えても(電源プラグを抜いても)設定された状態を保ちます。
エラー時の音(ピピピピピ)は、お知らせ音を消す設定にされていても鳴ります。

自動メニュー 10 グラタン のポイント

●**加熱の種類**・・・・・・・グリル加熱 (加熱時間の目安…約15分)
●**できるメニュー**・・・マカロニグラタン・なすとトマトのグラタン・ドリア

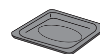
- **1度に加熱できる分量は4人分(4皿)**
  (大皿に4人分を入れて焼くこともできます)
- 焼く前にホワイトソースや具が冷めている場合は、庫内中央にのせて、レンジを押し、1000Wで人肌程度まであたためてから**3**の要領で焼きます。
- チーズやホワイトソースのかたさによって、焦げ色が異なりますので、お好みの焼き色になるように加熱時間を調節します。
- チーズはピザ用チーズなど溶けるタイプのものを。
  ※溶けるタイプのチーズの方が、こんがり香ばしく焼き上がります。 粉チーズを使うときは、バターを少しずつ散らして焼くとよいでしょう。

マカロニグラタン

404 kcal

自動メニュー 10 グラタン

付属品





材料 (4人分)

ホワイトソース
- 薄力粉、バター・・・・・・各30g
- 牛乳・・・・・・2カップ
- 塩、こしょう・・・・・・各少々

マカロニ(ゆでて、バター適量をからめておく)・・・・・・80g
えび・・・・・・200g
玉ねぎ・・・・・・1/2個(100g)
塩、こしょう・・・・・・各少々

A
- マッシュルーム・薄切り(缶詰)・・・・・・50g
- 白ワイン・・・・・・大さじ2
- バター・・・・・・15g

ピザ用チーズ・・・・・・80g

1 大きめの耐熱容器に薄力粉とバターを入れ、フタをせずに庫内中央に置く。レンジを押し、1000Wにして回転つまみで**約50秒**に合わせ、スタートを押す。
加熱後、泡立器でよくかき混ぜ、牛乳を少しずつ加えてのばし、塩、こしょうでひかえめに味をつける。
再びフタをせずに レンジ を押し、1000Wにして回転つまみ で**約4分**に合わせ、スタート を押す。
途中、残り時間が**2分30秒**と**1分**のときに取り出してかき混ぜ、 スタートを押して加熱を続け、ダマのないソースにする。
※加熱途中に取り出す場合は、とりけし は押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止し、食品を取り出します。

2 えびは殻をむいて背ワタを取り、玉ねぎは薄切りにして耐熱容器に入れる。Aを加えてラップをし、庫内中央に置く。レンジを押し、1000Wにして回転つまみで**約3分**に合わせ、スタートを押す。
加熱後、出た煮汁はホワイトソースに混ぜる。

3 **2**にゆでたマカロニを加えて、塩、こしょうし、ホワイトソースの半量であえ、薄くバターをぬったグラタン皿に4等分して入れる。残りのホワイトソースを等分にかけ、ピザ用チーズを散らし、角皿に並べ、角皿受け棚にのせる。

4 回転つまみ で**グラタン**のメニュー番号 10 に合わせ、スタート を押す。
■手動でするときは… グリル で約15分

市販の冷凍グラタンは、手動で加熱します。

■アルミ容器入りのもの

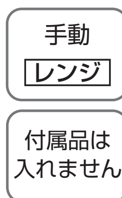
手動 グリル



●包装されているラップをはずして角皿にのせ、角皿受け棚にのせる。
グリル を押して 回転つまみ で**約20分**(1皿(240ｇ)のとき)に合わせ、スタート を押す。

■電子レンジ対応の容器入りのもの

手動 レンジ



●ポリプロピレン容器入りなどの電子レンジ対応の市販冷凍グラタンは、自動加熱では、ヒーター加熱によって溶けたり焦げたりします。包装されているラップをはずして庫内中央に置き(角皿は使いません)、パッケージ記載の加熱時間を参考に**レンジ加熱**で、様子を見ながら加熱を加減してください。

※メーカーや中身の材料、保存状態、製造年月日などにより、仕上がりが異なることがありますので、様子を見ながら加熱してください。

グラタン　バリエーション

焼き上げは「マカロニグラタン」と同じ要領です。

なすとトマトのグラタン



材料　(4人分)

A 玉ねぎ（みじん切り）········1/2個(100g)	なす ············300g
A 合びき肉······150g	トマト ·····2個(300g)
A バター ·········20g	サラダ油 ······大さじ3
A 塩、こしょう···各少々	塩、こしょう ····各少々
	ピザ用チーズ ····120g

1 耐熱容器にAを入れ、ラップをして庫内中央に置く。回転つまみ で**ゆで野菜**のメニュー番号 9 に合わせ、スタート を押して、約30秒以内に**仕上がりキー**の ⌄ (弱め)を押す。
■手動でするときは… レンジ 1000Wで約3分10秒加熱後、汁気をきってほぐす。

2 なすは5㎜厚さの輪切りにし、塩水につけてアクを抜く。トマトは湯むきして7㎜厚さに切る。熱したフライパンにサラダ油を入れ、水気をふいたなすを焦げ目がつくまで炒め、塩、こしょうする。

3 4人分が全部入るくらいの大きめの耐熱容器に薄くバターをぬる。トマトと炒めたなすの半量、**1**、ピザ用チーズの1/3量、残りのなすとトマト、残りのピザ用チーズの順に重ねる。

4 角皿に**3**をのせ、角皿受け棚にのせる。

ドリア



材料　(4人分) ホワイトソースは、マカロニグラタンを参照

ホワイトソース‥2カップ	A 白ワイン ····大さじ1
A とりもも肉 ····200g (ひと口大に切る)	生クリーム ···1/2カップ
A 玉ねぎ（薄切り）·············1/2個(100g)	ごはん ··········250g
A マッシュルーム・薄切り(缶詰)···············50g	B トマトケチャップ···大さじ3
	B 塩、こしょう ····各少々
	ピザ用チーズ·······80g

1 マカロニグラタン(28ページ)の**1**と同じようにしてホワイトソースを作る。

2 耐熱容器にAを入れ、ラップをして庫内中央に置く。回転つまみ で**ゆで野菜**のメニュー番号 9 に合わせ、スタート を押して、約30秒以内に**仕上がりキー**の ⌄ (弱め)を押す。
■手動でするときは… レンジ 1000Wで約3分10秒加熱後、出た煮汁は生クリームとともに**1**に混ぜる。

3 **2**の具、ごはん、Bを混ぜ、薄くバターをぬったグラタン皿に4等分して入れ、**1**のソースをかけてピザ用チーズを散らす。

4 角皿に**3**を並べ、角皿受け棚にのせる。

ヘルシーメニュー 12 オーブンフライ のポイント

●**加熱の種類**・・・・・・・オーブン加熱 (加熱時間の目安…約20分)
●**できるメニュー**・・・ポテトコロッケ・えびフライ

- オーブンフライで作るフライは、油で揚げずに、あらかじめきつね色した「こんがりパン粉」を使って仕上げるため、次のような特長があります。
①低カロリーでヘルシー。②油の後始末の手間が省ける。③カラッと仕上がり、失敗が少ない。
※パン粉が白い状態のものは、加熱できません。
- えびフライを加熱するときは、**オーブンフライ**のメニュー番号12で スタート を押した後(約30秒以内)に仕上がりキーの ∨ (弱め)を押します。

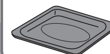
こんがりパン粉の作りかた

材料 (4人分)パン粉‥60g サラダ油‥大さじ3

耐熱容器(直径15㎝位の耐熱ガラス製または、陶磁器製)にこんがりパン粉の材料を入れてよく混ぜ合わせ、フタをせずに庫内中央に置く。レンジ を押し、**1000W**にして 回転つまみ で**約1分**に合わせ、スタート を押す。加熱後、混ぜて再びフタをせずに レンジ を押し、**1000W**にして 回転つまみ で**約1分10秒**に合わせ スタート を押す。途中、残り時間が**25〜30秒**のときに取り出して混ぜ、スタート を押して加熱を続け、全体をきつね色にする。
※加熱途中で取り出す場合は、とりけし は押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止し、食品を取り出します。
※色がつき始めると急に黒くなるので様子を見ながら仕上げます。このときの色がほぼコロッケの焼き上がりの色になります。
※冷凍室で保存できますので、多めに作っておくと便利でしょう。

ポテトコロッケ

383 kcal | ヘルシーメニュー 12 オーブンフライ | 付属品



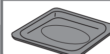


材料 (4人分)	
じゃがいも	4個(600g)
A 玉ねぎ(みじん切り)	1個(200g)
A 牛ひき肉(ほぐす)	100g
A バター	10g
塩、こしょう、ナツメグ	各少々
マヨネーズ	大さじ1
薄力粉、溶き卵	各適量
こんがりパン粉(上記参照)	

1. じゃがいもは皮ごと丸のまま耐熱性の皿にのせ、ラップして庫内中央に置く。回転つまみ で**ゆで野菜**のメニュー番号9 に合わせ、スタート を押す。
■手動でするときは…レンジ 1000Wで約8分
加熱後、ラップをしたまま2〜3分蒸らし、熱いうちに皮をむいてつぶす。
2. 耐熱容器にAを入れ、ラップをして庫内中央に置き、レンジ を押し、**1000W**にして 回転つまみ で**約3分30秒**に合わせ、スタート を押す。加熱後、**1**に加え、塩、こしょう、ナツメグとマヨネーズで味をととのえ、粗熱をとって冷蔵室で冷やす。
3. **2**を12等分し、小判形にととのえて薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつけて、角皿に並べ、角皿受け棚にのせる。
4. 回転つまみ で**オーブンフライ**のメニュー番号12に合わせ、スタート を押す。
■手動でするときは…オーブン 200℃で予熱後、約18分

えびフライ (写真は表紙掲載)

145 kcal | ヘルシーメニュー 12 オーブンフライ ∨ (弱め) | 付属品



材料 (4人分)	
えび	大8尾(1尾30g)
塩、こしょう、酒	各少々
薄力粉、溶き卵	各少々
こんがりパン粉(上記参照)	

1. えびは尾を残して殻、背ワタを取り、腹部に3〜4カ所切り込みを入れて塩、こしょうをして酒をまぶす。
2. **1**に薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつけて角皿に並べ、角皿受け棚にのせる。回転つまみ で**オーブンフライ**のメニュー番号12に合わせ、スタート を押して、約30秒以内に**仕上がりキー**の ∨ (弱め)を押す。
■手動でするときは…オーブン 200℃で予熱後、約15分

スチームメニュー **6 ハンバーグ のポイント**

●**加熱の種類**・・・・・・・オーブン加熱（加熱時間の目安・・・約25分）
●**できるメニュー**・・・ハンバーグ・豆腐ハンバーグ
- スチーム容器に水30mL(大さじ2)を入れ、**「スチーム容器ポジション」**に置き、角皿を入れて予熱します(食品は入れません)予熱完了後、スチーム容器は入れたまま、角皿に生地をのせて加熱します。
食品を入れるタイミング(予熱完了時)と裏返すタイミングを報知音でお知らせします。

ハンバーグ

298 kcal

スチームメニュー	付属品	
6 ハンバーグ	予熱 角皿 スチーム容器(庫内右奥)	焼き上げ 角皿 スチーム容器(庫内右奥)


※写真はハンバーグソースをからめています。

材料　(4人分)

玉ねぎ（みじん切り）・・・・・・・・・・・・・・・小1個(150g)
バター・・・・・・・・・・・・・15g
パン粉・・・・・・・・・・・・・30g
牛乳・・・・・・・・・・・・大さじ3
合びき肉・・・・・・・・・・400g
塩・・・・・・・・・・・・・・小さじ2/3
A（溶き卵・・・・・・・M1/2個分
こしょう、ナツメグ・・・・・各少々）

1 玉ねぎとバターを耐熱容器に入れ、ラップをして庫内中央に置く。[回転つまみ] で**ゆで野菜**のメニュー番号9 に合わせ、[スタート] を押して、約30秒以内に**仕上がりキー**の ∨ (弱め)を押す。
■手動でするときは…[レンジ] 1000Wで約2分
加熱後、汁気をきって冷ます。

2 パン粉は牛乳でしめらせておく。

3 スチーム容器に水を30mL(大さじ2)入れ、庫内右奥の**「スチーム容器ポジション」**の絵柄に合わせて置き、角皿を角皿受け棚にのせる。(食品は入れません)
[スチームメニュー] を押し、[回転つまみ] で**ハンバーグ**のメニュー番号6に合わせ、[スタート] を押して予熱する。

4 ボールに合びき肉と塩を入れてよく練り、**1**と**2**、Aを加えて混ぜる。

5 手にサラダ油をつけて**4**を4等分する。生地をたたいて空気を抜き、直径9cmの平らな丸形にととのえ、中央をくぼませる。

6 予熱が完了すれば、スチーム容器は庫内に残したままミトンなどを使って角皿を取り出してドアを閉める。角皿に**5**をのせ、角皿受け棚に戻して [スタート] を押す。途中、ピッピッピッ・・・という報知音が鳴れば取り出して、裏返し、[スタート] を押す。
※加熱途中に取り出す場合は [とりけし] は押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止し、食品を取り出してください。

ご注意　予熱完了後は角皿が熱くなっていますので、ミトンなどを使って取り出し、熱に強い台に置いてください。(やけどにご注意)

■手動でするときは
※このメニューは、角皿と水30mLを入れたスチーム容器を入れて予熱します。
[オーブン] 220℃で予熱後、裏…約15分、表…約10分

ハンバーグ　バリエーション

焼き上げは「ハンバーグ」と同じ要領です。

豆腐ハンバーグ　（写真は表紙掲載）

材料　(4人分)

もめん豆腐・・・1丁(300g)
玉ねぎ(みじん切り)・・・50g
パン粉・・・・・・・・・・・・・・30g
牛乳・・・・・・・・・・・・・大さじ3
合いびき肉・・・・・・・・200g
塩・・・・・・・・・・・・・・小さじ1/2
A（溶き卵・・・・・・・・M1/2個分
こしょう、ナツメグ・・・・・・・・少々）
大根おろし、あさつき、
ポン酢しょうゆ・・・・・各適量
オーブン用クッキングペーパー

1 豆腐は横半分に切ってそれぞれキッチンペーパーで包み、耐熱性の皿にのせる。ラップをせずに庫内中央に置いて、[レンジ] を3度押し、**500W**にして [回転つまみ] で**約2分**に合わせ、[スタート] を押す。
加熱後、新しいキッチンペーパーで包み直し、水気をしっかりふき取る。
※水気をしっかりきるのが、上手に仕上げるポイントです。

2 玉ねぎを耐熱容器に入れ、ラップをして庫内中央に置く。[レンジ] を押し、**1000W**にして [回転つまみ] で**約50秒**に合わせ、[スタート] を押す。
加熱後、汁気をきって冷ます。

3 パン粉は牛乳でしめらせておく。

4 オーブン用クッキングペーパーを角皿の内側サイズに切っておく。

5 ボールに合びき肉と塩を入れてよく練り、**1**、**2**と**3**、Aを加えて混ぜる。

6 ハンバーグ(上記)の**3**～**6**と同じようにして加熱する。ただし、予熱した角皿に用意しておいたオーブン用クッキングペーパーを置き、その上に生地をのせる。加熱後、器に盛り、大根おろしとあさつきをのせ、ポン酢しょうゆをかける。

スチームメニュー 4 茶わん蒸し のポイント

●加熱の種類・・・・・・・オーブン加熱（加熱時間の目安…約37分 蒸らし5分を含む）
●できるメニュー・・・茶わん蒸し・洋風茶わん蒸し

- スチーム容器に熱湯30mL(大さじ2)を入れ、蒸し茶わんを並べた角皿の右奥にのせて加熱します。
- 卵の溶き方が足りないとうまくかたまらないことがあります。はしをボールの底から離さないで混ぜると、泡が立ちません。
- 卵とだし汁の割合はおよそ1：4が適当です。
- 卵液の温度は15～25℃が適当です。温度が高いとスがたったりします。
- 具や卵液は蒸し茶わんに同量ずつ入れます。
  具は蒸し茶わんの1/3以下(約50g)、卵液の量は蒸し茶わんの口から1.5cm下くらいが適当です。
- 多人数分を大きな容器でまとめて作らないでください。
- 庫内の温度が高いときは、庫内を冷ましてから加熱を始めてください。



茶わん蒸し

115 kcal
スチームメニュー 4 茶わん蒸し
付属品 スチーム容器（角皿右奥）



材料 (4個分)

干ししいたけ(水でもどす)・・・・2枚	かまぼこ・・・・・・・・・4切れ
A 干ししいたけのもどし汁・・・・・・・・・・・・・大さじ2	ぎんなん(缶詰)・・・・・・・8粒
A しょうゆ・・・・・大さじ1/2	卵液 卵・・・・・・・・・・・・・M2個
A 砂糖・・・・・・・・・大さじ1	卵液 だし汁・・・・・・・2カップ
ささ身・・・・・・・・・・・100g	卵液 塩・・・・・・・・・・小さじ1/3
酒、薄口しょうゆ・・・・各少々	卵液 薄口しょうゆ・・・・小さじ1
えび・・・・・・・・・・・・・・・4尾	卵液 みりん・・・・・・・小さじ2
	みつ葉・・・・・・・・・・・・適量

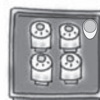
1 干ししいたけは、半分に切って大きめの耐熱容器にAとともに入れ、フタをせずに庫内中央に置き、［レンジ］を押し、**1000W**にして［回転つまみ］で**約50秒**に合わせ、［スタート］を押す。

2 ささ身はすじを取ってそぎ切りにし、酒と薄口しょうゆをふっておく。えびは尾を残して殻をむき、背ワタを取る。

3 卵をよく溶きほぐしてだし汁でのばし、塩、薄口しょうゆ、みりんを加えて混ぜ、こす。

4 耐熱性の蒸し茶わんに具を入れ、卵液を8分目まで注ぎ、耐熱性の共ブタをする。

5 角皿の中央寄りに**4**を間隔を開けて並べ、スチーム容器に熱湯を30mL(大さじ2)入れ、角皿の右奥にのせて、角皿受け棚にのせる。
［スチームメニュー］を押し(**茶わん蒸し**のメニュー番号**4**が表示されます)、［スタート］を押す。
加熱後、取り出してみつ葉を散らす。



■手動でするときは
［オーブン］160℃で40～45分加熱後、庫内で約10分蒸らす。(予熱はしません)

洋風茶わん蒸し

125 kcal
スチームメニュー 4 茶わん蒸し
付属品 スチーム容器（角皿右奥）



材料 (4個分) mL=cc

とりもも肉・・・・・・80g	卵液 卵・・・・・・・・・・・・・・・・・M2個
塩、こしょう・・・各少々	卵液 ブイヨン・・・・・・・・・300mL (固形スープの素1個を少量の湯で溶き、水でのばす)
マッシュルーム・薄切り(缶詰)・・・・・・・・・・・・・・・・25g	卵液 牛乳・・・・・・・・・・・・・100mL
ベーコン・・・・・・・・・2枚 (1cm幅に切る)	卵液 白ワイン・・・・・・・・・大さじ1
	卵液 塩、こしょう・・・・・・・各適量
	チャービル・・・・・・・・・・・・・・適量
	アルミホイル

1 とりもも肉は8等分に切り、塩、こしょうする。

2 卵をよく溶きほぐしてブイヨンでのばし、牛乳、白ワイン、塩、こしょうを加えて混ぜ、こす。

3 耐熱容器(直径10cmのスープカップ)に**1**、マッシュルーム、ベーコンを等分に入れる。
卵液を等分に注ぎ、アルミホイルでフタをする。
(40ページの豆乳プリンの作りかた**3**の**「フタの作りかた」**参照)
※蒸し茶わんで作る場合は、フタは共ブタを用いてください。アルミホイルのフタをすると、かたまりにくいことがあります。

4 茶わん蒸し(上記)の**5**と同じようにする。
加熱後、チャービルで飾る。

スチームメニュー 5 酒蒸し のポイント

- ●加熱の種類・・・・・・・レンジ加熱（加熱時間の目安…約11分　蒸らし1分を含む）
- ●できるメニュー・・・あさりの酒蒸し・ちり蒸し・シーフードマリネ
- スチーム容器に水30mL(大さじ2)を入れて庫内右奥の**「スチーム容器ポジション」**に置き、予め庫内にスチームを発生させてから、食品を入れて加熱します。食品を入れるタイミングは、報知音でお知らせします。
- 容器は、材料が重ならないように底の平らな耐熱容器を使います。
- ちり蒸し、シーフードマリネを加熱するときは、**酒蒸し**のメニュー番号5で スタート を押した後(約30秒以内)に**仕上がりキー**を押します。
- **庫内が高温のときは、スタートしません。**
  表示部に「U 04」を表示し、お知らせ音が鳴ります。ドアを開けて冷ましましょう。表示が消えれば使えます。49ページ

あさりの酒蒸し（写真は表紙掲載）

30 kcal　スチームメニュー：5 酒蒸し　付属品：スチーム容器（庫内右奥）

材料　(4人分)
あさり・・・・・・・・400g
酒・・・・・・・・・・大さじ4
(酒のかわりに白ワインでもよいでしょう)

1 あさりは塩水にしばらくつけて、砂を出す。
2 底の平らな耐熱容器にあさりを重ならないように入れ、酒をふる。
3 スチーム容器に水を30mL(大さじ2)入れ、庫内右奥の**「スチーム容器ポジション」**に置く。(食品は入れません) スチームメニュー を押し、回転つまみ で**酒蒸し**のメニュー番号5に合わせ、スタート を押して予湿する。
途中、ピッピッピッ･･･という報知音が鳴れば、スチーム容器はそのまま残してすぐに**2**の容器をフタをせずに庫内中央に置き、スタート を押す。
※加熱後、開いていない貝があれば、別の小さな耐熱容器に入れてラップをして レンジ 500Wで様子を見ながら加熱します。

■手動でするときは･･･
・水30mLを入れたスチーム容器のみの加熱 レンジ 1000Wで約40秒
・食品を入れた容器を入れて レンジ 500Wで8〜9分。加熱後、庫内で約1分蒸らす。

ちり蒸し

60 kcal　スチームメニュー：5 酒蒸し （弱め）　付属品：スチーム容器（庫内右奥）



材料　(4人分)
カイワレ葉 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1パック
生たら ・・・・・・・・・・・・・・4切れ(1切れ80g)
レモン(薄切り) ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・4枚
ポン酢しょうゆ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・適量

1 カイワレ葉は根を除いて、3cmの長さに切る。
2 底の平らな耐熱容器にたらを並べ、**1**を添えてレモンをのせる。
3 あさりの酒蒸し(上記)の**3**と同じようにするが、スタート を押して約30秒以内に**仕上がりキー**の **(弱め)**を押す。
加熱後、ポン酢しょうゆをかける。

■手動でするときは･･･
・水30mL入れたスチーム容器のみの加熱 レンジ 1000Wで約40秒
・食品を入れた容器を入れて レンジ 500Wで5〜6分。
加熱後、庫内で約1分蒸らす。

シーフードマリネ

155 kcal　スチームメニュー：5 酒蒸し （強め）　付属品：スチーム容器（庫内右奥）



材料　(4人分)
いか…1杯(250g)　えび…100g　ゆでだこの足…100g

マリネ液
白ワイン ・・・・・・・・・・大さじ4
レモン汁 ・・・・・・・・・・・・・1個分
にんにくの薄切り ・・・ひとかけ分
塩、こしょう ・・・・・・・・各少々

赤唐辛子の輪切り ・・・・・・・・・・・・2本分
ベイリーフ・・1〜2枚
サラダ油・・・大さじ1

1 いかの胴は幅7〜8mmの輪切り、えんぺらは4つに切り、足は先を少し切り落として2本ずつ切り分ける。えびは殻をむいて背わたを取り、ゆでだこの足はひと口大のぶつ切りにする。
2 底の平らな耐熱容器にマリネ液と、**1**を入れて混ぜる。
3 あさりの酒蒸し(上記)の**3**と同じようにするが、スタート を押して約30秒以内に**仕上がりキー**の **(強め)**を押す。
加熱後、粗熱が取れれば、冷蔵室で約1時間漬け込む。

■手動でするときは･･･
・水30mL入れたスチーム容器のみの加熱 レンジ 1000Wで約40秒
・食品を入れた容器を入れて レンジ 500Wで10〜11分。
加熱後、庫内で約1分蒸らす。

ヘルシーメニュー 13 手作り豆腐 のポイント

●加熱の種類・・・・・・・オーブン加熱 (加熱時間の目安…約37分 蒸らし5分を含む)
●できるメニュー・・・手作り豆腐（そのまま温奴・ごま風味）・変わり卵豆腐

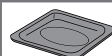
- 1度に1～4個までできます。
- 1～2個を加熱する場合は、**手作り豆腐**のメニュー番号13 で スタート を押した後(約30秒以内)に、仕上がりキーの ∨ (弱め)を押します。
- 豆乳は、成分無調整の「豆腐が作れる」と記載されているものを使用します。調整豆乳ではうまく仕上がりません。また、豆乳の種類によって仕上がった豆腐の固さが異なる場合があります。
- にがりは種類によって豆乳に対する使用量が異なります。
  にがりに表示されている分量に従って、豆乳500㎖に見合う量を入れてください。また、入れ過ぎても少な過ぎても固まらなかったり、分離したりすることがあるので、正確に計量してください。
- 容器は、耐熱性の蒸し茶わんやマグカップ、湯のみなどの陶器や耐熱製ガラス容器を使います。
- 容器の大きさ、形状により仕上がりが異なることがあります。加熱が足りない場合は、手動 オーブン 180℃で様子を見ながら加熱を追加してください。
- 4個分を大きな容器でまとめて作らないでください。

手作り豆腐 (にがりを使います)

60 kcal

ヘルシーメニュー 13 手作り豆腐

付属品





材料　(4個分)　mL=cc

豆乳・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・500mL
(成分無調整の「豆腐が作れる」と記載されているもの)
にがり（にがりの種類によって、豆乳に対する使用量が異なります。にがりに表示されている 豆乳に対する使用量で、豆乳500㎖に見合う分量を使います。）
アルミホイル

1 豆乳(冷蔵)ににがりを加えて混ぜ合わせる。

2 耐熱容器4個に**1**を同量ずつ入れ、アルミホイルでフタをする。(40ページ豆乳プリンの作りかた**3**の**「フタの作りかた」**参照)

3 **2**を角皿の中央寄りに間隔を開けて並べ、角皿受け棚にのせる。回転つまみ で**手作り豆腐**のメニュー番号13に合わせ、スタート を押す。

■手動でするときは…オーブン 180℃で約40分
加熱後、庫内で約5分蒸らす。(予熱はしません)

手作り豆腐　バリエーション

加熱は「手作り豆腐」と同じ要領です。

そのまま温奴
- 手作り豆腐の耐熱容器1個について、市販のチューブ入りおろししょうがを2㎝と小口切りした青ねぎ適量を加えて混ぜ、加熱する。※奴は本来、四角く切った豆腐のことを言います。

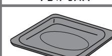
ごま風味
- 手作り豆腐の耐熱容器1個について、市販のしゃぶしゃぶ用ごまダレ小さじ1を加えて混ぜ、加熱する。加熱後、ごまを適量散らす。

変わり卵豆腐 (にがりは、使いません)

100 kcal

ヘルシーメニュー 13 手作り豆腐

付属品





材料　(4個分)　mL=cc

豆乳(成分無調整)・・・・500mL
卵・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・M2個
みりん・・・・・・・・・・・・・大さじ2
塩・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1/2

A（だし汁・・・・・・・・・・・・・・・50mL
薄口しょうゆ、みりん・・・各小さじ1）

アルミホイル

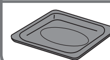
1 卵をよく溶きほぐして豆乳でのばし、みりん、塩を加えて混ぜ、こす。

2 手作り豆腐の**2**～**3**と同じようにして加熱する。
加熱後、粗熱を取ってから冷蔵室で冷やす。

3 耐熱容器にAを入れ、フタをせずに丸皿にのせる。レンジ を押し、1000Wにして 回転つまみ で**約30秒**に合わせ、スタート を押す。加熱後、冷まし、卵豆腐の容器に等分に入れる。
※お好みで木の芽をのせてもよいでしょう。

さけとコーンのホイル焼き

260 kcal | 手動 オーブン | 付属品





材料　(4人分)

生ざけ‥4切れ(1切れ80g)
塩・こしょう……各適量
じゃがいも…1個(150g)
サラダ油…………適量
A スイートコーン(缶詰・つぶ状)‥80g
A タルタルソース…………40g
A 生クリーム…………大さじ2
アルミホイル(25cm角)………4枚

1 生ざけは塩、こしょうし、じゃがいもは3mm厚さの薄切りにする。

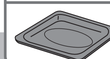
2 予熱する。(付属品・食品は入れません)
オーブン を押し、 温度キー で**200℃**に合わせ、スタート を押す。

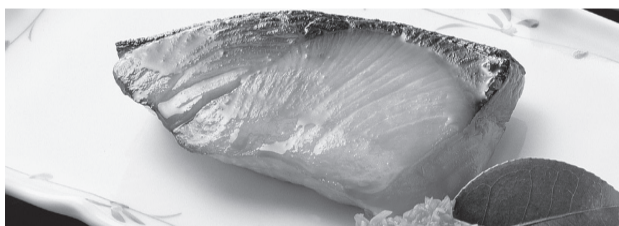
3 アルミホイルを広げてサラダ油をぬり、**1**のじゃがいも、さけ、混ぜ合わせたAの順に等分にのせ、包む。

4 予熱が完了すれば、角皿に**3**を並べて角皿受け棚にのせる。回転つまみ で**約25分**に合わせ、スタート を押す。

ぶりの照り焼き

228 kcal | 手動 グリル | 付属品





材料　(4人分)

ぶり….4切れ(1切れ80g)
たれ
しょうゆ…..大さじ3
みりん…………大さじ2
酒……………大さじ1
アルミホイル

1 ビニール袋にたれとぶりを入れ、空気を抜いて袋の口を結ぶ。途中、2〜3度上下を返しながら約30分冷蔵室で漬けこむ。

2 角皿にしわを寄せたアルミホイルを敷き、たれをよくからめたぶりの表側を下にして並べ、角皿受け棚にのせる。グリル を押して 回転つまみ で**約9分**に合わせ、スタート を押す。
加熱後、取り出して裏返し、グリル を押して 回転つまみ で**約7分**に合わせ、スタート を押す。
※魚は素材の部位や脂の乗りにより、焦げ方が異なります。焦げが足りないときは、様子を見ながら焼きます。

山菜おこわ

342kcal (もち米½カップ分) | 手動 レンジ | 付属品は入れません



材料　mL=cc

もち米の量	水の量	山菜の水煮	薄口しょうゆ	塩	設定時間
2カップ (340g)	300mL	120g	大さじ½	少々	約12分
3カップ (510g)	450mL	180g	大さじ1弱	少々	13~14分

1 洗ったもち米と水を深い耐熱容器に入れ、約１時間つけておく。

2 水気をきった山菜の水煮、調味料を**1**に加えてラップをする。

3 **2**を庫内中央に置く。レンジ を押し、**1000W**にして 回転つまみ で**設定時間(材料表参照)**に合わせ、スタート を押す。
途中、残り時間が設定時間の約⅓の時点で、取り出してかき混ぜ、ラップをして スタート を押す。
※加熱途中に取り出す場合は、とりけし は押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止し、食品を取り出してください。
加熱後、軽くかき混ぜる。

赤飯もできます



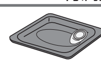
1 あずき50gをゆでる。(ゆで汁は残しておく)深い耐熱容器に洗ったもち米2カップとあずきのゆで汁320mL(足りないときは水を加える)を入れ、約1時間つける。

2 **1**にあずきを加えて山菜おこわの2カップの加熱時間を参照して、同じ要領で加熱する。

スポンジケーキ

313 kcal (1/8切れ)

スチームメニュー	付属品
7 ケーキ	スチーム容器(角皿右奥)





材料　(直径18cmの金属製丸型１個分)　mL=cc

スポンジケーキ
- 薄力粉 ･････････90g
- 卵 ････････････M3個
- 砂糖 ･･･････････90g
- バニラエッセンス･･･少々
- バター(小さく切る)･･･15g
- 牛乳 ････････大さじ1

ホイップクリーム
- 生クリーム ････300mL
- 砂糖 ････････大さじ3
- バニラエッセンス、ブランデー ･･････････････各少々

仕上げ用フルーツ（いちご、キーウィ、缶詰のフルーツなどお好みで)･･････適量
硫酸紙またはオーブン用クッキングペーパー

1 丸型の内側に薄くバター(分量外)をぬり、硫酸紙を敷く。

2 卵は卵黄と卵白に分け、卵白は大きいボールに入れて**ツノが立つまで**泡立て、砂糖の半量を少しずつ加えてさらに**ツヤがでるまで泡立てる。**



ポイント
ボールや泡立器は、水分や油分のついていないものを使います。水分や油分がついていると泡立ちが悪くなります。

3 卵黄の方に残りの砂糖を加えて**白っぽく筋がつくくらい(マヨネーズ状)まで泡立てる。**



4 **2**と**3**を合わせ、バニラエッセンスを加えて泡立器でなめらかになるまで混ぜ合わせる。

5 **4**に薄力粉をふるいながら加え、泡をこわさないようにサックリと、**粉けがなくなるまで底から生地を持ち上げるようにして混ぜる。**

ポイント
混ぜかたが足りないとキメが粗く、混ぜすぎるとふくらみが悪くなります。

6 耐熱容器に小さく切ったバターと牛乳を入れ、ラップをして庫内中央に置く。[レンジ]を4度押し、**200W**にして[回転つまみ]で**1～2分**に合わせ、[スタート]を押し、かたまりがなくなるまで溶かす。加熱後、あたたかいうちにヘラをつたわせて**5**に加え、手早く混ぜ合わせる。

7 **1**の型に**6**を流し入れ、型をゆすって表面をならす。トントンと型を少し落として空気抜きをして角皿にのせる。スチーム容器に熱湯を30mL(大さじ2)入れ、角皿の右奥にのせ、角皿を角皿受け棚にのせる。



[スチームメニュー]を押し、[回転つまみ]で**ケーキ**のメニュー番号**7**に合わせ、[スタート]を押す。

■手動でするときは…[オーブン]150℃で予熱後、約40分

※竹串を中心に刺してみて生地がついてこなければ焼き上がりです。

加熱後、焼き縮みを防ぐため、すぐに型ごと**20～30cm高さから１回落とし、**型から出して冷ます。

8 ボールに冷やした生クリームと砂糖を入れ、氷水でボールごと**冷やしながら泡立て、**トロリとしたら、バニラエッセンス、ブランデーを加え、ツノが立つまで泡立てる。



9 フルーツは飾り用のものを残して薄切りにする。ケーキは横半分に切り、ホイップクリームとフルーツをサンドして残りのホイップクリームとフルーツで表面を飾る。

スチームメニュー 7 ケーキ のポイント

●加熱の種類・・・・・・・オーブン加熱（加熱時間の目安…約40分 直径18㎝の場合）
●できるメニュー・・・スポンジケーキ・チョコレートケーキ

- スチーム容器に熱湯30mL(大さじ2)を入れ、ケーキ型をのせた角皿の右奥にのせて加熱します。
- 予熱の必要がありません。
- 型は金属製の丸型を使います。
- スポンジケーキは直径15㎝、18㎝、21㎝の丸型が焼けます。
- 直径15㎝、21㎝は必ず**仕上がりキー**を使います。ケーキのメニュー番号7で［スタート］を押した後(約30秒以内)に直径15㎝は［∨］(弱め)、直径21㎝は［∧］(強め)を押します。

材料＼丸型の直径	15cm	18cm	21cm
薄力粉	60g	90g	120g
卵	M2個	M3個	M4個
砂糖	60g	90g	120g
バター	10g	15g	20g
牛乳	小さじ2	大さじ1	小さじ4
■手動するときは（**オーブン**150℃で予熱後）	約35分	約40分	約45分

スポンジケーキ バリエーション

焼き上げは「スポンジケーキ」と同じ要領です。

チョコレートケーキ



材料 （直径18cmの金属製丸型1個分） mL=cc

スポンジケーキ
- 薄力粉 ・・・・・・・・・70g
- ココア・・・・・・・・・・20g
- 卵・・・・・・・・・・・・M3個
- 砂糖・・・・・・・・・・・90g
- バター(小さく切る)・・・・・15g
- 牛乳 ・・・・・・・・大さじ1

ホイップクリーム
- 生クリーム・・・300mL
- 砂糖 ・・・・・・・・大さじ3
- ココア（同量の湯で溶く）・・・大さじ4

硫酸紙またはオーブン用クッキングペーパー

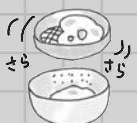
1 スポンジケーキ(36ページ)の**1**～**7**と同じようにする。ココアは薄力粉と合わせてふるう。

2 スポンジケーキの**8**と同じようにして、ココアホイップクリームを作る。
ただし、ココアは同量の湯で溶いてから加える。
横半分に切ったスポンジケーキに薄くぬってサンドし、残りのクリームで表面を飾る。

【お菓子作りのコツとポイント】

●準備はきちんと
最初に材料はきちんと量り、道具もそろえておきます。

●薄力粉と強力粉は使い分け、必ずふるって
かたまりを取り除き、空気を生地にたっぷり入れることにより、焼き上がりを軽くします。



●ボールや泡立器は、水分や油分のついていないものを
卵の泡立てのとき、泡立ちが悪くなります。

卵の泡立ては力仕事です。ハンドミキサーがあれば便利です。



●生地は間隔をあけて並べて
加熱されるとふくらみますので充分間隔をあけて並べてください。



●生地の大きさ・分量をそろえて
クッキーやシュークリームなどの生地の大きさや厚みが違うと、焼き上がりが一様になりません。



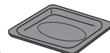
●バターの有塩・無塩は、お好みで

ロールケーキ(バニラ)

200 kcal (1/8切れ)

手動 オーブン

付属品





材料 (1本分) mL=cc

スポンジケーキ生地
- 薄力粉 ··········90g
- 卵 ·············M5個
- 砂糖···········100g
- バニラエッセンス······少々
- 牛乳 ·········大さじ2

ホイップクリーム
- 生クリーム ······150mL
- 砂糖··········大さじ1 1/2
- バニラエッセンス、ブランデー··各少々

黄桃やキーウィなどお好みのフルーツ··············適量

オーブン用クッキングペーパー

ロールケーキ　バリエーション

焼き上げは「ロールケーキ(バニラ)」と同じ要領です。

ココアロール 薄力粉90gにココア30gを合わせてふるう。

抹茶ロール 薄力粉90gに抹茶大さじ1 1/2を合わせてふるう。

1 角皿の内側に薄くバターをぬってオーブン用クッキングペーパーを敷く。

2 スポンジケーキ(36ページ)の**2**〜**5**と同じようにして、生地を作る。
牛乳は加熱せずに薄力粉のあとに加える。

3 **1**の角皿に生地を流し入れて表面をならし、空気抜きをする。

4 予熱する。(付属品・食品は入れません) [オーブン] を押して [温度キー] で**170℃**に合わせ、[スタート] を押す。

5 予熱が完了すれば、**3**を角皿受け棚にのせる。
[回転つまみ] で**約20分**に合わせ、[スタート] を押す。
加熱後、かたく絞ったふきんの上に裏返して置き、オーブン用クッキングペーパーをそっとはがす。

6 ホイップクリームの作り方(36ページの**8**)と同じようにしてホイップクリームを作り、小さく切ったフルーツを混ぜる。

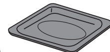
7 ケーキの粗熱が取れれば、表面にクリームをぬり、手前からふきんを持ち上げるようにして巻く。
＊ケーキの外周の固さが気になるときは、固い箇所にぬれぶきんをあてておくと、巻きやすくなります。

パウンドケーキ

265 kcal (1/8切れ)

手動 オーブン

付属品





材料 ((底)16×7×(高さ)6cmの金属製パウンドケーキ型1本分) mL=cc

ラム酒漬けフルーツ
- ドライフルーツ·····90g
- ラム酒 ········30mL

生地
- バター(やわらかくしたもの) ················100g
- 砂糖 ············80g
- 卵 ·············M2個

A
- 薄力粉 ········100g
- ベーキングパウダー ··小さじ2/3

B
- くるみ(粗みじん切り)····20g
- レモン汁 ·····1/2個分
- レモンの皮(すりおろす)··1/2個分
- バニラエッセンス·····少々

スライスアーモンド··· 適量

硫酸紙またはオーブン用クッキングペーパー

1 好みのドライフルーツを粗みじんに切る。耐熱容器に入れてラム酒を加え、ラップをして庫内中央に置く。[レンジ] を押し、**1000W**にして [回転つまみ] で**約50秒**に合わせ、[スタート] を押す。
加熱後、冷まして汁気をきる。

2 パウンド型の内側に薄くバター(分量外) をぬって、硫酸紙を敷く。卵は卵黄と卵白に分ける。

ポイント
硫酸紙は庫内壁面に接触させると、焦げることがありますのでご注意ください。

3 ボールにやわらかくしたバターと分量の砂糖の約2/3を入れ、白っぽくなるまで練り混ぜ、さらに卵黄を加えて混ぜる。

4 卵白は大きいボールに入れてツノが立つまで泡立て、残りの砂糖を少しずつ加えてさらに泡立てる。

5 予熱する。(付属品・食品は入れません) [オーブン] を押して [温度キー] で**160℃**に合わせ、[スタート] を押す。

6 **3**に**4**の半量を加え、Aを合わせてふるい入れ、サックリと混ぜ、残りの**4**を混ぜる。

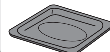
7 **6**にBと汁気をきった**1**のラム酒漬けフルーツを加えて混ぜる。型に入れて中央に溝を作るようにしてへこませ、スライスアーモンドを散らす。

8 予熱が完了すれば、**7**を角皿にのせ、角皿受け棚にのせる。[回転つまみ] で**約60分**に合わせ、[スタート] を押す。

シュークリーム

180 kcal (1個)

手動 オーブン

付属品




材料 (約10個分) mL=cc

カスタードクリーム
- 薄力粉、コーンスターチ …………各大さじ2
- 砂糖 …………80g
- 牛乳 ………2カップ
- 卵黄 ………M3個
- バター ………30g
- ブランデー ….小さじ2
- バニラエッセンス ….少々

シュー生地
- 水 …………100mL
- バター ………50g
- 薄力粉 ………50g
- 卵 ………M2〜3個

アルミホイル

1 大きめの耐熱容器に薄力粉とコーンスターチ、砂糖を入れる。牛乳を少し加えてのばし、卵黄、残りの牛乳を加えてよく混ぜ、フタをせずに庫内中央に置き、レンジ を押し、1000Wにして 回転つまみ で**約4分30秒**に合わせ、スタート を押す。途中、残り時間が**3分**と**1分30秒**のときに取り出してかき混ぜ、スタート を押して加熱を続け、ダマのないクリーム状にする。

※加熱途中に取り出す場合は、とりけし は押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止し、食品を取り出してください。

2 **1**にバターを加えてよく混ぜ、冷めたらブランデーとバニラエッセンスを加えて香りをつける。

ポイント

ブランデーとバニラエッセンスは必ず冷めてから加えましょう。熱いうちに加えると香りがとんでしまいます。
加熱後、表面にラップを密着させて空気にふれないようにしておくと、膜が張りません。

3 大きめ(直径20㎝以上)の耐熱容器に水と小切りにしたバターを入れ、分量の薄力粉のうち小さじ1/3を入れてフタをせずに庫内中央に置く。
レンジ を押し、1000Wにして 回転つまみ で**約2分30秒**に合わせ、スタート を押す。

ポイント

水とバターが充分に沸騰しているところに薄力粉を加えます。
沸騰が足りないときは、加熱を足してください。

加熱後、残りの薄力粉を加え、ヘラで手早くしっかり練ってから、レンジ を3度押し、500Wにして 回転つまみ で**約40秒**に合わせ、スタート を押す。
加熱後、手早くかき混ぜる。

4 溶いた卵をまず1個分加える。
きれいに混ざったら、生地の状態を見ながら残りの卵を少しずつ加えてのばす。

5 ヘラですくってみて、ゆっくり落ちるぐらいの固さに調節する。



ポイント

生地の半量ほどをヘラですくってヘラを傾け、5つ数えてポタッと落ちるくらいの固さです。

卵が全部入らないうちにこの状態になったら、卵を加えるのをやめる。

6 予熱する。(付属品・食品は入れません)
オーブン を押して 温度キー で**190℃**に合わせ、スタート を押す。

7 角皿にアルミホイルを敷く。

8 直径1㎝丸型口金をつけた絞り出し袋に入れ、角皿に10個に絞り出す。

9 予熱が完了すれば、生地に霧を吹いて角皿を角皿受け棚にのせる。回転つまみ で**約40分**に合わせ、スタート を押す。

ポイント

焼き上がるまでに冷たい空気が入ると、しぼんでしまうので、焼いている途中はドアを開けないようにしましょう。

10 シュー皮が熱いうちに手早くアルミホイルからはずして冷ます。シュー皮の上部をナイフで切り、中にカスタードクリームを詰める。

ヘルシーメニュー 14 豆乳プリン のポイント

●**加熱の種類**・・・・・・・オーブン加熱 (加熱時間の目安…約37分 蒸らし5分含む)
●**できるメニュー**・・・豆乳プリン(なめらかタイプ)・プリン(なめらかタイプ)

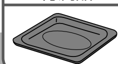
- 型の形状や加熱前のプリン液の温度などにより、仕上がりが異なることがあります。
  厚みの薄いカップの場合は加熱終了の10分ほど前に火の通り具合を見てください。
- 仕上がりの目安は、縁が固まって、揺らすと真ん中が少し揺れるくらいで出来上がりです。
  やわらかすぎる場合は、手動 [オーブン] 200℃予熱なしで様子を見ながら、加熱を延長してください。

豆乳プリン(なめらかタイプ)

176 kcal (1個)

ヘルシーメニュー 14 豆乳プリン

付属品





材料 (底の直径8cm、高さ4cmのカップやココット型8個分) mL=cc

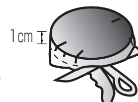
A 豆乳・・・・・・・300mL	バニラエッセンス・・・・・少々
A 砂糖・・・・・・・・・・70g	アルミホイル
生クリーム・・・150mL	キッチンペーパー
卵黄・・・・・・・・・・・M5個	

1 耐熱容器にAを入れ、フタをせずに庫内中央に置く。
[レンジ]を押し、**1000W**にして [回転つまみ] で
約1分50秒に合わせ、[スタート] を押す。
加熱後、かき混ぜて砂糖をよく溶かす。

2 **1**に残りの材料を加え、よく混ぜ合わせて、こす。

3 **2**を型に同量ずつ注ぎ、1個ずつアルミホイルでフタをする。

フタの作りかた
アルミホイルを容器にかぶせて、
しっかり押さえて、いったんはずし、
折り目から1cm外をはさみで切る。
1cm以上残したまま加熱すると固まりにくくなります。



4 角皿の内側にキッチンペーパーを2重になるように敷きつめ、**3**を間隔を開けて並べ、角皿受け棚にのせる。角皿に熱湯を200㎖注ぐ。
(やけどに注意してください)

5 [回転つまみ] で**豆乳プリン**のメニュー番号**14**に合わせ、
[スタート] を押す。
■手動でするときは…[オーブン] 200℃で予熱後、約30分加熱後、庫内で約5分蒸らす。

6 加熱後、粗熱を取り、冷蔵室で冷やす。

豆乳プリン バリエーション

プリン・なめらかタイプ



豆乳の分量を牛乳に置きかえ、その他は豆乳プリンの**1**～**6**と同じようにする。

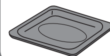
※写真は仕上げにホイップクリームとカラメルソースで飾り付けをしています。

プリン

109 kcal (1個)

手動 オーブン

付属品





材料 （ステンレス製プリン型10個分） mL=cc

カラメルソース
- 砂糖 ········大さじ5
- 水、湯 ····各大さじ1

プリン液
- 牛乳 ········500mL
- 砂糖 ············70g
- 卵 ············M4個
- バニラエッセンス····少々

アルミホイル
キッチンペーパー
※陶器製のプリン型は、かたまりにくいので使用しないでください。

1 小さめの耐熱容器に砂糖と水を入れ、フタをせずに庫内中央に置き、[レンジ]を押し、**500W**にして[回転つまみ]で**2分30秒～2分40秒**に合わせ、[スタート]を押す。焦げ色がつけば取り出して湯を加える。

※色が薄いときは、加熱を足してください。
※加熱後、冷たい調理台などに置くと容器が割れることがあります。

ポイント 湯を入れるとき、はじきますので、充分に注意してください。

2 プリン型に、カラメルソースを同量ずつ入れる。

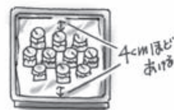
3 耐熱容器に牛乳と砂糖を入れ、フタをせずに庫内中央に置き、[レンジ]を押し、**1000W**にして[回転つまみ]で**約3分**に合わせ、[スタート]を押す。
加熱後、かき混ぜて砂糖を溶かす。よく溶きほぐした卵とバニラエッセンスを加え、泡立てないように混ぜ合わせて、こす。

ポイント
卵は充分に溶きほぐします。溶き方が足りないと裏ごしに卵白が残り、うまく固まらないことがあります。

4 プリン液を型に同量ずつ注ぎ、1個ずつアルミホイルでフタをする。

5 予熱する。(付属品・食品は入れません)[オーブン]を押して[温度キー]で**150℃**に合わせ、[スタート]を押す。

6 角皿の内側にキッチンペーパーを重ならないように敷きつめ、水150mLを注ぐ。型を中央に寄せぎみにのせる。



7 予熱が完了すれば、**6**を角皿受け棚にのせる。
[回転つまみ]で**45～50分**に合わせ、[スタート]を押す。
加熱後、庫内で約10分蒸らす。
粗熱をとり、冷蔵室で冷やしてから型から出す。

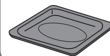
※アルミ製のプリン型は[オーブン]150℃で予熱後、約40分焼きます。
※型の形状や加熱前のプリン液の温度などにより、仕上がりが異なることがあります。もし、竹串を刺してみて生っぽいものがついてくる場合は、加熱を足します。

型抜きクッキー

31 kcal (1個)

手動 オーブン

付属品





材料 （約36個分）

クッキー生地
- バター(やわらかくしたもの) ················60g
- 砂糖 ············50g
- 卵·········M½個分
- バニラエッセンス····少々
- 薄力粉 ········120g

1 やわらかくしたバターと砂糖を白っぽくなるまで練り混ぜる。

2 溶いた卵を少しずつ加えてよく混ぜ、バニラエッセンスを加える。

3 薄力粉をふるい入れ、サックリと混ぜる。
粉けがなくなれば、ひとまとめにする。

4 ラップに包み、四角にして冷蔵室で30分以上ねかせる。

5 予熱する。(付属品・食品は入れません)
[オーブン]を押して[温度キー]で**170℃**に合わせ、[スタート]を押す。

6 角皿に薄くバター(分量外)をぬっておく。

7 ラップとラップの間にはさみ、めん棒で5mm厚さにのばす。

ポイント
めん棒の両側に5mm厚さのもの(割りばしなど)をおくときれいにのばせます。

8 好みの型で抜き、角皿に間隔をあけて並べる。
※一度型で抜いた生地はまとめて、のばしては抜くことを繰り返します。

ポイント
抜き型に粉をつけると抜きやすくなります。

9 予熱が完了すれば、**8**を角皿受け棚にのせる。
[回転つまみ]で**約15分**に合わせ、[スタート]を押す。
加熱後、熱いうちに角皿からはずして冷ます。
※アイシング (粉砂糖40g、レモン汁大さじ½を混ぜ合わせたもの) で冷めたクッキーに模様を書いてもよいでしょう。

ロールパン

143 kcal (1個)

スチームメニュー	付属品	
8 ロールパン	予熱 スチーム容器 (庫内右奥)	焼き上げ 角皿 スチーム容器 (庫内右奥)



材料 (9個分) mL=cc

パン生地
- 強力粉 ……………210g
- 砂糖……………大さじ2
- 塩……………小さじ1/2
- ドライイースト……小さじ1(3g)
- 牛乳(室温のもの)……110mL
- 溶き卵…………M1/2個分
- バター……………40g

ドリュール
- 溶き卵……M1/4個分
- 塩 ……………少々

1 大きいボールに強力粉、砂糖、塩を合わせてふるい入れる。ドライイーストを加えて混ぜ、牛乳、溶き卵を順に入れて軽く混ぜたあと、やわらかくしたバターを混ぜこむ。

2 生地をひとまとめにし、強力粉をふった台の上でたたきつけるようにして力を入れて約10分、全体が均一に耳たぶくらいのやわらかさになるまでこねる。

ポイント こね方が足りないと、空気を包みこむグルテン(小麦粉に含まれるタンパク質)の膜が充分にできず、空気が通り抜けてしまい、ふくらみません。

3 生地をのばしてみて指が透けて見えればちょうどよい状態。



4 きれいに丸めなおして薄くバターをぬったボールに生地を入れ、ラップをする。

5 角皿を角皿受け棚にのせ、**4**をのせる。[オーブン]を押して[温度キー]で**40℃**に合わせ、[回転つまみ]で**40～50分**に合わせ、[スタート]を押して、1次発酵をする。

ポイント
1次発酵後の生地は2～2.5倍にふくれています。指に粉をつけて中央を押し、穴がそのまま残れば、ほどよく発酵しています。
穴がもどるのは発酵不足。様子を見ながら約10分発酵時間を足してください。



6 生地を軽く押してガスを抜き、生地の端をつかんで四方から折りこむ。(ガス抜き)

7 生地をスケッパーか包丁で9等分して小さく丸め、ラップをかけて約20分おき、休ませる。(ベンチタイム)

8 角皿に薄くバターをぬる。

9 丸くなっている生地を細めの涙形にしてめん棒でのばし、太い方から巻く。角皿に間隔をあけて巻き終わりを下にして並べる。



10 生地に霧を吹いて角皿を角皿受け棚にのせる。[オーブン]を押して[温度キー]で**40℃**に合わせ、[回転つまみ]で**30～40分**に合わせ、[スタート]を押して2次発酵をする。途中、表面が乾いていれば、霧を吹く。

ポイント
2次発酵後の生地は2～2.5倍にふくれています。発酵不足の場合は、様子を見ながら約10分発酵時間を足してください。

11 スチーム容器に水30㎖(大さじ2)入れ、庫内右奥の**「スチーム容器ポジション」**の絵柄に合わせて置く。(角皿・食品は入れません)
[スチームメニュー]を押し、[回転つまみ]で**ロールパン**のメニュー番号**8**に合わせ、[スタート]を押す。

12 予熱が完了すれば、パンの表面にドリュールをぬり、角皿を角皿受け棚にのせ、[スタート]を押す。

■手動でするときは
※このメニューは、水30㎖を入れたスチーム容器を入れて予熱します。
[オーブン]180℃で予熱後、23～25分

スチームメニュー 8 ロールパン のポイント

●加熱の種類・・・・・・・オーブン加熱 (加熱時間の目安…約20分)
●できるメニュー・・・ロールパン・ウインナーロール・あんパン

- スチーム容器に水30㎖(大さじ2)を入れ、**「スチーム容器ポジション」**に置き、予熱します。
  予熱完了後、スチーム容器は入れたまま、生地をのせた角皿を入れて加熱します。
  食品を入れるタイミング(予熱完了時)は、報知音でお知らせします。

ロールパン　バリエーション

焼き上げは「ロールパン」と同じ要領です。

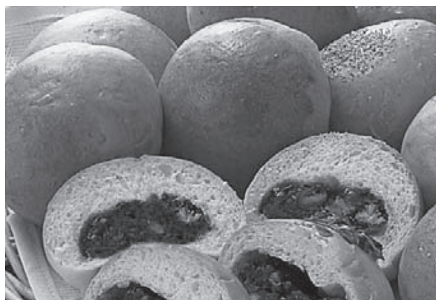
ウインナーロール



ロールパン(42ページ)の**1**～**10**と同じように成形して2次発酵後、ドリュールをぬって中央にカミソリで3～4㎝長さの切りこみを深く入れ、ウインナーの輪切り45gとミックスベジタブル30gをしっかりつめ、ピザ用チーズ(50g)をのせる。ロールパンの**11**～**12**と同じようにして焼く。



あんパン



ロールパン(42ページ)の**1**～**8**と同じようにし、成形は生地を円形にのばしてつぶあん(270g)を9等分して包み、あんがはみ出さないように包み目をしっかりと、止めておく。
ロールパンの**11**～**12**と同じようにして焼く。



※焼く前にけしの実、ごまなどをのせてもよいでしょう。

【パン作りのコツとポイント】

●**材料**
- 材料はきちんとはかりましょう。

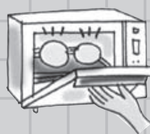


- イーストは予備発酵のいらないドライイーストを使用してください。開封後は、 中の空気を抜いて、袋の切り口を折り曲げ、テープなどで密封して冷蔵庫で保存し、早めに使い切りましょう。保存が悪かったり、古くなるとパンのふくらみが悪くなります。

●**ドリュールはやわらかいハケでそっとぬりましょう**



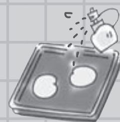
●**発酵は様子を見て加減を**
室温や生地の温度、イースト活力などにより、発酵時間が違ってきます。



●**間隔をあけて並べて**
2次発酵後、生地は2～2.5倍にふくれます。



●**生地が乾燥しないように気をつけて**
ベンチタイムのときは、生地にラップをかけ、乾燥しないようにします。
2次発酵のときもロールパンなど、おおいのしないものは途中、何度か霧を吹いてください。



●**おいしく食べるために**
焼き上がったら粗熱をとり、人肌程度になったら、ビニール袋に入れて乾燥を防ぎます。



自動メニュー **11 ピザ のポイント**

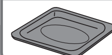
●**加熱の種類**・・・・・・・11 ピザ　オーブン加熱 (加熱時間の目安…約25分)
11 ピザ(冷凍食品)　オーブン加熱 (加熱時間の目安…約17分)

●**できるメニュー**・・・11 ピザ→ビッグピザ(サラミ・ツナトマト・たらこ・キムチ)
11 ピザ(冷凍食品)→市販の冷凍ピザ　直径約12㎝(5インチ)

- **予熱の必要がありません。**
- 自動メニュー**11 ピザ(冷凍食品)**のポイント
  - ・包装は、必ずはずしてください。プラスチック容器やラップは使えません。
  - ・市販食品はメーカーや中身の材料、保存状態、製造年月日などにより、仕上がりが異なることがあります。
    加熱が足りないときは、「■手動でするときは…」を参考に様子を見ながら加熱してください。
    (記載の手動での加熱方法と時間は、商品パッケージ記載のものと若干異なる場合があります)

ビッグピザ（サラミ）

170 kcal (1/8切れ)　自動メニュー 11 ピザ　付属品





材料 (直径28cmのピザ1枚分)　mL=cc

ピザ生地
- 強力粉・・・・・・・・・・・100g
- 薄力粉・・・・・・・・・・・・50g
- 砂糖・・・・・・・・・・・小さじ1
- 塩・・・・・・・・・・・・小さじ1/2
- ドライイースト・・小さじ2/3(2g)
- 水・・・・・・・・・・・・・・90mL
- サラダ油・・・・・・・小さじ2

トッピング
- ピザソース（市販のもの）・・・・適量
- サラミソーセージ（薄切り）・・・20枚
- 玉ねぎ（薄切り）・・1/3個(70g)
- ピーマン（薄切り）・・・・・・2個
- マッシュルーム・薄切り(缶詰)・・・・・・・・・・・・・・50g
- ピザ用チーズ・・・・・・120g

1 材料表の材料でロールパン(42ページ)の**1**～**5**と同じようにする。ガス抜き後の生地は分割せずにベンチタイムをおく。(ベンチタイムは約10分)

2 角皿に薄くサラダ油をぬる。

3 生地を直径28㎝の円形にのばし、角皿にのせる。

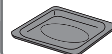
4 ピザソースをぬり、具をのせ、ピザ用チーズを散らす。

ポイント　サラミは焦げやすいので、チーズを上にのせるとよいでしょう。

5 角皿を角皿受け棚にのせる。
回転つまみ でピ ザのメニュー番号11に合わせ、スタート を押す。
■手動でするときは… オーブン 210℃で予熱後、20～25分

市販の冷凍ピザ

自動メニュー 11 ピザ 冷凍食品　付属品





1 包装しているラップをはずし、角皿にのせて、角皿受け棚にのせる。
回転つまみ でピ ザのメニュー番号11 に合わせてから少し回し、**冷凍食品**を表示させ、スタート を押す。
■手動でするときは… オーブン 250℃で15～20分
(予熱はしません)

ビックピザ　バリエーション

焼き上げは「ビッグピザ(サラミ)」と同じ要領です。

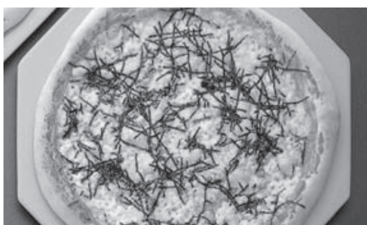
ツナトマト



材料　(直径28㎝のピザ1枚分)
トッピング
- ピザソース(市販のもの)……適量
- ツナ（缶詰)…………135g
- トマト …………1個(150g)
- 玉ねぎ…………1/3個(70g)
- ピザ用チーズ …………120g

ツナはほぐし、トマトは種を取って薄い輪切りに、玉ねぎは薄切りにする。

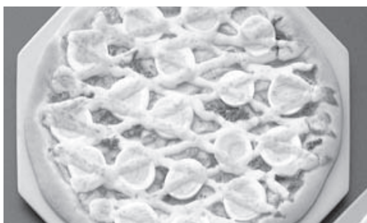
たらこ



材料　(直径28㎝のピザ1枚分)
トッピング
- ピザソース(市販のもの) ……適量
- たらこ …………………60g
- ピザ用チーズ …………120g
- 刻みのり ………………適量

たらこは薄皮をとり、全体にぬる。
ピザ用チーズ、刻みのりを散らす。

キムチ



材料　(直径28㎝のピザ1枚分)
トッピング
- キムチ………………100g
- ゆで卵 …………………2個
- マヨネーズ……………適量

※ピザソースはぬらなくてもおいしくできます。

キムチはひと口大に刻み、ゆで卵は輪切りにする。
マヨネーズを全体に絞る。

手軽に作れる簡単メニュー

操作の手順と付属品は25～27ページをご覧ください。

メニュー名	分　量	加熱の種類と目安時間	作　り　か　た
トースト	1枚 常温もの 6枚切り	手動 グリル キーで 約3分30秒 加熱後、裏返して 手動 グリル キーで 3分30秒～4分	**食パンの置きかた** 上から見たところ 角皿 1枚のとき　2枚のとき
	2枚 常温もの 6枚切り	手動 グリル キーで 3分30秒～4分 加熱後、裏返して 手動 グリル キーで 4分～4分30秒	
焼きいも	4本 (1本250g)	手動 オーブン キー 250℃で 50～55分 (予熱はしません)	さつまいもは、洗って水気をふき、フォークで数カ所穴を開け、アルミホイルを敷いた角皿に並べ、角皿受け棚にのせる。 ※太さや重さなどにより、加熱具合が違ってきますので様子を見ながら加減してください。
焼きなす	4本 (1本100g)	手動 グリル キーで 12分～13分 加熱後、裏返して 手動 グリル キーで 12分～13分	なすは、洗って水気をふき、竹串で数カ所穴を開ける。 角皿に並べ、角皿受け棚にのせる。 ※太さや重さなどにより、加熱具合が違ってきますので様子を見ながら加減してください。
も　ち	4個 (1個50g)	手動 グリル キーで 6～7分	角皿にオーブン用クッキングペーパーを敷き、もちを並べて角皿受け棚にのせる。 ※焼き色はつきにくいですが、ふくれてきたら焼き上がりです。もちの質や保存期間などにより、加熱具合が違ってきますので、様子をみながら加減してください。